

Заведующий МКДОУ



подтверждаю:

«Детский сад имени 1 Мая»
Н.Г. Палицына

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в МКДОУ "Детский сад имени 1 Мая"

в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием

дошкольные образовательные учреждения

1 день												
Завтрак												
Технологическая и нормативная	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
т\к	44	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
т\к	86	печенье	10	0,5	1,12	4,12	28,75	0	0	0	0	0
т\к	6	какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,6	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
т\к	80	хлеб крестьянский I сорт с маслом сливочным	30\10	3,9	7,7	23,5	108,6	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		10,78	14,53	56,11	353,95	191,53	1,27	0,07	0,23	0,89
Завтрак 2												
т\к	88	сок в ассортименте	140	1,4	4,45	11,54	94,5	8,3	0,3	0,014	0,014	2,8
		итого за прием		1,40	4,45	11,54	94,50	8,30	0,30	0,01	0,01	2,8
Обед												
т\к	62	яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11	0,5	0,1	0,09	0
т\к	34	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,37	56	34,8	0,58	0,04	0,04	11,15
т\к	65	биточки из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	8,19	1,44	0,03	0,08	0
т\к	69/2	соус молочный	20	0,76	1,86	2,13	28,36	22,38	0,05	0,01	0,03	0,1
т\к	46	каша гречневая с овощами	100	5,73	4,53	21,84	166,6	13,76	2,45	0,13	0,07	0,52
т\к	5	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,9	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
т.к	80\4	хлеб крестьянский I сорт с валитеком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		26,49	23,012	77,14	638,61	103,16	5,31	0,32	0,32	56,91
Полдник												
т\к	75	запеканка из творога	150	16,85	10,07	16,15	250	139,25	0,58	0,04	0,22	0,19
т\к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
		итого за прием	330	16,88	10,08	24,33	281,5	139,49	0,6	0,04	0,22	0,19

2 день												
Завтрак												
Технологическая и нормативы	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	13	каша рисовая с маслом сливочным	200	2,94	3,79	34,38	185	7,82	0,43	0,03	0,02	0
т\к	7	кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,3	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47
т\к	80	хлеб с маслом сливочным	30\10	3,9	7,7	23,5	108,6	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		9,55	14,08	69,9	373,9	105,5	0,55	0,06	0,14	0,47
Завтрак 2												
т\к	5	напиток с витаминами Витошка	200	0	0	20,6	80	0	0	0,33	0	22
т\к	80\4	хлеб крестьянский 1 сорт	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
		итого за прием	210	2,31	0,285	34,97	92,71	0	0	0,33	0	22
Обед												
т\к	22	горошек зеленый	60	1,84	2,24	3,86	43,2	12,64	0,42	0,04	0,06	5,88
т\к	39	суп овощной с мясными фрикадельками	200	5,11	12,32	13,74	188	22,72	1,26	0,09	0,09	7,1
т\к	55	биточки рыбные /минтай	80	10,97	1,6	6,39	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
т\к	46/1	пюре картофельное	150	3,08	4,22	20,64	135	37,12	1,09	0,1	0,12	10,74
т\к	5	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,9	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		23,66	18,802	82,28	640,35	120,18	3,26	0,27	0,33	63,49
Полдник												
т\к	60	омлет запеченный паровой	150	14,6	19,6	2,6	245,5	103,4	2,5	0,7	0,45	0,2
т\к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
		итого за прием		14,63	19,61	10,78	277	103,64	2,52	0,7	0,45	0,2
		Итого за день		50,15	52,777	197,93	1383,96	329,32	6,33	1,36	0,92	86,16

3 день												
Завтрак												
Технологическая и норм	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
г\к	16	каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	200	4,99	5,88	114,95	172	114,95	0,5	0,07	0,13	0,53
г\к	7	кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,3	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47
г\к	80	хлеб с маслом сливочным	30\10	3,9	7,7	23,5	108,6	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		11,6	16,17	150,47	360,9	212,63	0,62	0,1	0,25	1
Завтрак 2												
г\к	89	бананы	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	0	0	0
		итого за прием		1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	0	0	0
Обед												
г\к	22	горошек зеленый	50	1,53	1,87	2,22	36,25	10,53	0,35	0,03	0,05	4,9
г\к	37	суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	2,32	1,64	11,38	138,06	17	0,56	0,04	0,02	3,74
г\к	65	биточки из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	8,19	1,44	0,03	0,08	0
	69/2	соус молочный	20	0,76	1,86	2,13	28,36	22,38	0,05	0,01	0,03	0,1
г\к	47	капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	94	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3
г\к	8	компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	6,69	0,16	0	0,01	45,7
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
г\к	80/2	хлеб чусовской новый	40	2,88	0,56	17,8	89,2	0	0	0	0	0
		итого за прием		24,19	20,082	78,25	662,97	146,68	3,67	0,16	0,26	85,74
Полдник												
г\к	70	ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1
г\к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
г\к	62	яйцо вареное	10	1,27	1,15	0,07	15,78	5,5	0,025	0,05	0,045	0
		итого за прием		6,9	9,56	38,95	270,28	45,81	0,645	0,12	0,115	0,1
		Итого за день		44,09	46,312	286,57	1380,55	405,12	4,935	0,38	0,625	86,84

4 день												
Завтрак												
Технологическая и нормативная	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
г\к	13\14	каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,54	5,97	31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
г\к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
г\к	83	хлеб с сыром	30\10	5	6,6	14,1	104	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		11,57	12,58	53,51	341,5	100,17	1,09	0,14	0,12	0,42
Завтрак 2												
г\к		напиток кисломолочный Йогуртный "снежок"	120	3,6	2,5	13,2	93,6	0	0	0	0	0
		итого за прием		3,60	2,50	13,20	93,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед												
г\к	22	салат из морковки с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
г\к	40	рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	68	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
г\к	66	рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,51	34,55	348,8	21,31	2,18	0,07	0,11	0,96
г\к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
г\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		21,02	23,782	83,75	637,55	52,69	3,12	0,15	0,19	7,3
Полдник												
г\к	76	пудинг из творога с морковью	130	11	8,06	13,72	171,6	91,74	0,58	0,03	0,14	0,51
г\к	12/10	чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	47,75	0,063	0,009	0,054	0,23	54,9
г\к	80\4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
г\к		напиток кисломолочный Йогуртный "снежок"	30	3,6	2,5	13,2	23,4	0	0	0	0	0
		Итого за день		14,57	9,605	38,17	255,46	91,803	0,589	0,084	0,37	55,41
		Итого за день		50,76	48,47	188,63	1328,11	244,66	4,80	0,37	0,68	63,13

5 день												
Завтрак												
Технологическая и норм	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	14	каша геркулесовая с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
т\к	12/10	чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	47,75	0,063	0,009	0,054	0,23	54,9
т\к	83	хлеб с сыром	30\10	5	6,6	14,1	104	2,4	0,02	0	0,01	0
т\к		итого за прием		12,64	15,27	51,38	353,75	107,173	1,269	0,194	0,37	55,32
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	0	0	0
		итого за прием		1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	0	0	0
Обед												
т\к	11\1	салат из моркови с яблоком	60	0,61	4	5,96	62	13,53	0,53	0,03	0,03	3,19
т\к	36\1	борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	89,92	1,48	0,07	0,08	19,4
т\к	66	печень в молочном соусе	80\20	10,73	5,93	3,85	112	43,31	3,4	0,13	1,01	7,39
т\к	49	макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	163,1	11,11	0,64	0,05	0,02	0
т\к	7	кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,3	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		24,51	20,732	83,59	623,65	253,15	6,15	0,31	1,25	30,45
Полдник												
т\к	72	сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	29,92	188	24,93	0,56	0,06	0,05	0,1
т\к	8	компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	6,69	0,16	0	0,01	45,7
т\к	62	яйцо вареное	10	1,27	1,15	0,07	15,78	5,5	0,025	0,05	0,045	0
		итого за прием		6,85	5,1	46,5	267,68	37,12	0,75	0,11	0,105	45,8
		Итого за день		45,4	41,562	200,37	1331,48	397,443	8,164	0,614	1,725	131,57
		Итого за 5 дней		246,0	241,2	1042,6	6792,7	1819,0	31,7	3,2	4,7	428,5
		В среднем за 1 день		49,2	48,2	208,5	1358,5	363,8	6,3	0,6	0,9	85,7

6 день												
Завтрак												
Технологическая и	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	1\4	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42
т/к	12\10	чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	47,75	0,063	0,009	0,054	0,23	54,9
т/к	80	хлеб с маслом	30\10	3,9	7,7	23,5	108,6	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		12,36	15,56	62,88	362,35	107,243	2,749	0,224	0,42	55,32
Завтрак 2												
т/к	88	сок в ассортименте	70	0,7	2,22	5,77	47,25	4,15	0,15	0,007	0,007	1,4
т/к	89	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0	10
		итого за прием		1,1	2,62	15,57	94,25	20,15	2,35	0,037	0,007	11,4
Обед												
т/к	22	горошек зеленый	30	0,92	1,12	1,93	21,6	6,32	0,21	0,02	0,03	2,94
т/к	32	суп рыбный	180	12,1	2,97	21,6	132,48	32,86	1,3	0,12	0,1	8,3
т/к	69\3	соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,57	5,15	0,03	0	0,01	0,01
т/к	65	рулет из говядины с яйцом	120	16,98	20,12	5,54	336	23,94	2,34	0,04	0,018	0
т/к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т/к	80\2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		34,33	26,322	63,15	664,4	68,51	3,9	0,18	0,158	11,25
Полдник												
т/к	41	суп пюре из картофеля	150	1,84	1,97	8,85	61,5	39,78	0,42	0,052	0,06	3,6
т/к	80\4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
т/к	86	печенье	40	2	4,5	16,5	115,5	0	0	0	0	0
т/к	10	кисель	200	0,2	0	18,8	75,4	0	0	0	0	0
		итого за прием		6,35	6,76	58,52	265,11	39,78	0,42	0,05	0,06	3,60
		Итого за день		54,14	51,257	200,12	1386,11	235,683	9,419	0,493	0,645	81,57

7 день												
Завтрак												
ологическая и нор	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	16	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
т\к	12\10	чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	47,75	0,063	0,009	0,054	0,23	54,9
т\к	80	хлеб с маслом	30\10	3,9	7,7	23,5	108,6	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		11,69	14,93	64,81	362,35	99,993	1,079	0,194	0,35	55,32
Завтрак 2												
т\к	5	напиток с витаминами Витошка	200	0	0	20,6	80	0	0	0,33	0	22
т\к	80\4	хлеб крестьянский 1 сорт	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
		итого за прием	210	2,31	0,285	34,97	92,71	0	0	0,33	0	22
Обед												
т\к	22\2	салат из моркови с изюмом	60	0,78	2,98	11,78	75	11,94	0,31	0,03	0,03	2,21
т\к	32\1	куриный бульон с гренками	200	2,72	1,47	13	62,6	9,6	1,17	0,06	0,01	0,19
т\к	62	яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11	0,5	0,1	0,09	0
т\к	8\9	суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
т\к	69\3	соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,57	5,15	0,03	0	0,01	0,01
т\к	8	компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	6,69	0,16	0	0,01	45,7
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80\2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		26,42	27,062	70,93	616,82	103,3	3,53	0,23	0,31	48,47
Полдник												
т\к	76	пудинг из творога с морковью	150	12,7	9,3	15,83	198	105,85	0,66	0,03	0,16	0,58
т\к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
т\к	80\4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
		Итого за день		15,04	9,595	38,38	242,21	106,09	0,68	0,03	0,16	0,58
		Итого за день		55,46	51,87	209,09	1314,09	309,38	5,29	0,78	0,82	126,37

8 день												
Завтрак												
ологическая и нор	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С
т\к	16\2	каша ассорти рис и греча	200	5,1	5,88	24,68	172	114,27	0,9	0,07	0,15	0,4
т\к	7	кофейный напиток	180	5,4	5,4	9	95,4	0	0	0	0	0
т\к	80	хлеб с маслом	30\10	3,9	7,7	23,5	94,8	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		14,4	18,98	57,18	362,2	116,67	0,92	0,07	0,16	0,4
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	0	0	0
		итого за прием		1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	0	0	0
Обед												
т\к	1\6	яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11	0,5	0,1	0,09	0
т\к	43	суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	18,81	1,6	0,13	0,08	13,6
т\к	63	гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,32	154,2	11,72	1,58	0,03	0,07	0,32
т\к	47	капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	94	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3
т\к	6	какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,6	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80\2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		26,7	24,312	79	643,55	224	5,78	0,34	0,43	45,69
Полдник												
т\к	71	ватрушка с творогом	65	8,54	8,08	26,19	212	60,44	0,67	0,06	0,12	0,12
т\к	8	компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	6,69	0,16	0	0,01	45,7
т\к		напиток кисломолочный йогуртный "снежок"	30	3,6	2,5	13,2	23,4	0	0	0	0	0
		итого за прием		8,82	8,1	42,7	275,9	67,13	0,83	0,06	0,13	45,82
		Итого за день		51,32	51,882	197,78	1368,05	407,8	7,53	0,47	0,72	91,91

9 день												
Завтрак												
Технологическая и	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
т/к	5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	9,65	0,39	0,06	0,11	0,42
т/к	7	кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,3	95,28	0,1	0,03	0,11	0,47
т/к	83	хлеб с сыром	30\10	5	6,6	14,1	104	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		13,01	14,29	53,62	362,3	107,33	0,51	0,09	0,23	0,89
Завтрак 2												
т/к		напиток кисломолочный йогуртный "снежок"	120	3,6	2,5	13,2	93,6	0	0	0	0	0
		итого за прием		3,6	2,5	13,2	93,6	0	0	0	0	0
Обед												
т/к	24	салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	64	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16
т/к	35	суп овощной с зеленым горошком	200	1,55	5,24	8,29	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
	58	рыба тушеная с овощами	80	7,75	4,18	3,24	97,6	27,11	0,56	0,05	0,06	0,94
т/к	46/1	шпоре картофельное	150	3,08	4,22	20,64	135	37,12	1,09	0,1	0,12	10,74
т/к	6	какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,6	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т/к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		19,92	17,412	77,85	630,45	187,43	3,22	0,23	0,34	19
Полдник												
т/к	44	Суп молочный с лапшой	200	3,43	3,66	11,84	95	88	0,26	0,01	0,07	0,27
т/к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
т/к	80/4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитком-8	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
т/к	86	печенье	40	2	4,5	16,5	115,5	0	0	0	0	0
		итого за прием		7,77	8,455	50,89	254,71	88,24	0,28	0,01	0,07	0,27
		Итого за день		44,3	42,657	195,56	1341,06	383	4,01	0,33	0,64	20,16
10 день												

10 день												
Завтрак												
Тех нол оги ческ ая и	№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С
т\к	17	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	206	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
т\к	5	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,9	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
т\к	83	хлеб с сыром	30\10	5	6,6	14,1	104	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		11,41	11,88	61,27	374,9	131,61	1,04	0,11	0,15	45,56
Завтрак 2												
т\к	88	сок в ассортименте	70	0,7	2,22	5,77	47,25	4,15	0,15	0,007	0,007	1,4
т\к	89	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0	10
		итого за прием		1,10	2,62	15,57	94,25	20,15	2,35	0,04	0,01	11,40
Обед												
т\к	22\1	салат из моркови с яблоком	60	0,61	4	5,96	62	13,53	0,53	0,03	0,03	3,19
т\к	32	суп рыбный	180	12,1	2,97	21,6	132,48	32,86	1,3	0,12	0,1	8,3
т\к	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
т\к	66	печень в молочном соусе	80\20	10,73	5,93	3,85	112	43,31	3,4	0,13	1,01	7,39
т\к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
	80\1	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	20	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый	35	2,52	0,45	15,57	78,05	0	0	0	0	0
		итого за прием		31,23	16,952	101,76	660,23	98,55	5,8	0,32	1,16	18,88
Полдник												
т\к	73	пирожки печеные из дрожжего теста с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214	21,85	0,88	0,05	0,04	0,11
т\к	5	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,9	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
		итого за прием		4,56	3,51	58,82	278,9	34,88	1,17	0,06	0,05	45,25
		Итого за день		48,30	34,96	237,42	1408,28	285,19	10,36	0,53	1,37	121,09

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075083

Владелец Палицына Наталья Геннадьевна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026